病児保育室とう太通信

vol.7

病児保育室とう太は、国の定めた病児保育の巡回支援の一貫として、看護師と保育士が保育施設・幼稚園を訪問しています。
現在新型コロナウイルスの感染拡大により、世の中の混乱が続いています。そのような中でもお子様は日々成長しています。こんな時だからこそ心と体の健康を保つことができるよう、今回のとう太通信では「生活習慣の基礎知識」をお伝えします。毎日の生活リズムを整え、お子様が心身ともに元気に過ごす一助になることを願っています。

幼少期は生活習慣を身に付けるチャンス！

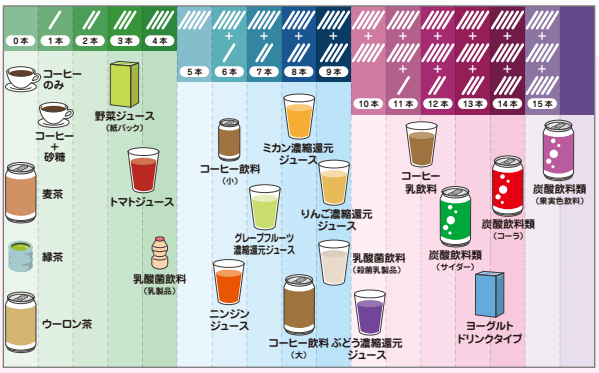
「成人病」と呼ばれていた生活習慣病（右記参照）が、最近は子どもにも増えてきています。その背景には、脂肪分の多い食事や運動不足などの生活習慣が大きくかかわっています。
また、小児・思春期の肥満は成人に移行する可能性があります。子どもと一緒に過ごせる幼少期こそ、正しい生活習慣を作る絶好のチャンスです。

生活習慣病とは？

食事や運動、睡眠などの生活習慣の乱れによって引き起こされる病気で、高血圧症、糖尿病、高脂血症、脳卒中、癌などがあります。近年子どもにも増えてきていると言われています。幼児～学童期の子どもが特に注意しなければいけないのが肥満です。子どもの体重の目安は母子手帳の成長曲線でも確認できます。

食生活　運動習慣　睡眠

子どもの生活習慣病を防ぐ3つのポイント



参考：「生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君」吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子 共著（独立行政法人国立健康・栄養研究所）

食生活

1歳前後ではまだ満腹感がわかりません。保護者が「お腹がすいたね」「お腹いっぱいになったね」などと声をかけることで次第に空腹、満腹の感覚が育ちます。
2歳ごろまでは少々ぽっちゃりしていても問題ありません。食事量を制限しすぎて空腹が満たされる安心感がないと、その後に過食するような行動に発展することもあります。
3歳以降は不規則な生活習慣、運動不足、孤食などの環境から肥満につながることがあるため、次のことに注意しましょう。

❶ 3食しっかり食べさせる
朝食が欠食傾向にある児童に肥満が多いという報告もあります。

❷ おやつやジュースは時間や量を決める
おやつだけでなく、ジュースにもたくさんの砂糖が含まれています。

❸ おかわりをしない
どうしてもおかわりをしたがる子ははじめにお皿に盛る量を減らしてみましょう。

❹ おにぎりにしない
おにぎりにすると食べやすく、食べるスピードがはやくなってしまう可能性があります。

❺ 料理方法を工夫する
揚げ物を減らす、テフロン加工のフライパンを使うなど、油を控えて料理をする工夫をしましょう。

❻ 咀しゃくが必要な食材を取り入れる
あまり噛まなくても食べられる献立は、早食いになりやすく、満腹感を感じる前に食べ終わってしまうので注意が必要です。また、食べるのに手間がかかるおかず（骨付きの魚や肉など）を取り入れることで、時間をかけて食べることができます。「よく噛むと、もっとおいしくなるよ。」などの声かけもしてみても良いかもしれませんね。

❼ 生活にメリハリを持たせる
（TVを見ながらなどのダラダラ食べをなくす）
いつまでも食べるのをやめようとしない子は、食事の後に一緒に片づけをしたり、散歩に行ったり、食べる事だけに集中させない事が大切です。ぐずったときにすぐに食べ物を与えていると、ストレスがあると食べる習慣がつき、肥満につながります。

咀しゃくに役立つ食材

- ペラペラしたもの（レタスやワカメ）
- 皮が口に残るもの（豆やトマト）
- 硬くて噛み切りにくいもの（かたまり肉、エビ、イカ）
- 弾力のあるもの（こんにゃく、かまぼこ、キノコ）
- 口の中でまとまらないもの（ブロッコリー、ひき肉）
- 唾液を吸うもの（パン、ゆで卵、サツマイモ）

こんなことも肥満につながるかも…

- 機嫌が悪い時に相手にしないで食べ物を与える
- 食卓にはいつも子どもの好きなものばかりが並ぶ
- 使う食材の幅が狭く献立に変化がない
- 外食・間食が多い
- 味付けが濃い
- 大皿盛りが多い

裏面に続きます

運動習慣

子どもにとっては遊びも運動の一つです。特に乳幼児の外遊びは、気分転換にもなり、心の健康を保つ効果もあります。
運動習慣のない子どもに肥満が多いとの報告もあるため、まずはなるべく外で遊ぶ時間を増やしたり、掃除や洗濯、買い物などのお手伝いを通じて生活の中で体を動かすようにしましょう。また、その子なりに楽しめる運動を見つけて続けられるようにするのも良いでしょう。

急に多くの運動を求めてもうまくいかず、長続きもしません。
テレビゲームを使った運動や、友達と一緒にできる運動など、楽しく長続きできるものを工夫しましょう。

睡眠「寝る子は育つ、寝ない子は太る!?」

睡眠は心身の発達のために重要です。子どもの睡眠を考える上では、大事なホルモンとして成長ホルモンがあります。この成長ホルモンは夜間の脂肪分解にもかかわっているとされているので、睡眠時間が短くなると肥満に傾く傾向があります。

成長ホルモンの分泌は
午後10時から午前2時に
最大になると言われています。

お子様が夜によく眠れるためにご家族で協力しましょう

保護者の睡眠習慣にも注意する

日本では家族と同室で寝る子どもが多く、子どもが保護者の睡眠習慣に合わせる形となり、子どもの良好な睡眠の妨げともなりえます。

必要以上に長い午睡には注意する

午睡は年齢と共にその必要度が低下します。身体が必要とする以上の午睡の摂りすぎは、夜の睡眠を妨げることもあるので、少しずつ減らしてみましょう。

寝床につく前は明るい光を浴びないように注意する

眠りを助けるメラトニンというホルモンは、光の刺激で分泌が妨げられ、昼の覚醒と夜の睡眠のバランスを損ないます。寝る前の時間帯にはスマートホンやタブレットの画面を見ることを避けるようにしましょう。

年齢に応じた声かけをする

「ゆっくり休んで、明日またいっぱい遊ぼうね。」など、休息することの大切さも伝えてみましょう。

親子の生活習慣は関連する!?

3歳ごろの生活習慣はその後も継続しやすいため、幼少時期から好ましい生活習慣を形成することが健康増進にとってとても重要です。
また、子どもの生活習慣の形成にとって両親の役割は大きいと考えられます。
夜食の摂取頻度、テレビの視聴時間、起床時刻は両親の生活と子どもの生活に関連があるとの報告があります。そのため、子どもの望ましい生活の確立には両親の協力が必要です。

規則正しい生活

十分な睡眠と早寝・早起きを心がけましょう。また、ゆっくりとトイレに座る時間が作れるようにしましょう。

食事

三食バランスよく食べましょう。おやつが多くなりすぎないように気を付けましょう。嫌いなものを無理に食べさせるよりも、楽しくおいしく、たくさん食べることから始めてみましょう。

運動

日中に身体を使ってたくさん遊びましょう。

トイレ習慣の改善

うんちを我慢することが多いと、便秘が悪化しやすくなります。できるだけ子どもにトイレを我慢させず、トイレに行かせるようにしましょう。

排便習慣

便秘になりやすいタイミングには、
①離乳食が始まった時期
②トイレットトレーニングの時期
③幼稚園・保育園や小学校へ通い出した時期
の3つがあります。

- まずは毎日子どものうんちを見てみましょう。
- うんちは毎日出ていますか?コロコロのうんちにはなっていませんか?
- 排便習慣については、巡回支援でお子様にもお話に行かせていただきます。
- 便秘を予防して、小学校入学までに排便習慣を獲得できるようにしましょう。

▶▶▶ 詳しくはとう太通信vol.4も見てみてください

病児保育室とう太 併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1 077-596-3751

↑web予約受付はコチラから